گزارش خبری

بیش از ۳۰ هزار مرگ منتسب به آلودگی هوا در ۱۴۰۲

ایسنا: طبق قانون هوای پاک، وزارت بهداشت بیماری‌ها و مرگ‌های منتسب به آلودگی هوا در ۵۷ شهر کشور و در جامعه آماری بالغ بر ۴۸ میلیون نفر را طی سال گذشته مورد بررسی قرار داده و براساس نتایج این بررسی، میزان مرگ‌های منتسب به آلودگی هوا در ۱۴۰۲ بالغ بر ۳۰ هزارو ۶۹۲ نفر برآورد شده. سهم ذرات معلق کمتر از ۲.۵ میکرون از میزان مرگ‌ومیر کشور نیز ۱۲.۶ درصد است. این در حالی است که گفته می‌شود مرگ‌های منتسب به آلودگی هوا در ایران پایین‌تر از میانگین جهانی است.

وزارت بهداشت براساس قانون موظف است آثار بهداشتی، اقتصادی و آمار و ارقام مرگ‌های منتسب به آلودگی هوا را با هدف حمایت‌طلبی و انجام اقدامات اثربخش به منظور کاهش این مرگ‌ها بررسی کند. بر همین اساس نیز از سال ۹۶ تاکنون نسبت به محاسبه مرگ‌های منتسب به آلودگی هوا اقدام کرده و به‌تدریج هم بر تعداد شهرهایی که طی این بازه زمانی مورد بررسی قرار گرفته‌اند، افزوده شده است.

طبق آخرین بررسی وزارت بهداشت، هزینه‌های مرگ‌های منتسب به ذرات معلق کمتر از ۲.۵ میکرون در سال گذشته نیز ۱۲میلیارد دلار، یعنی حدود ۶۰۰ هزار میلیارد تومان برآورد شده است.

عباس شاهسونی، رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت، با اشاره به انجام این مطالعه برای کمی‌سازی اثرات بهداشتی و اقتصادی منتسب به آلاینده ذرات معلق PM 2.5 در سال گذشته، به تشریح عوارض این معضل بهداشتی در کشور پرداخت که در پی می‌آید.

عباس شاهسونی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه «آلودگی هوای شهرهای ایران» موضوعی قدیمی است و به سال‌های اخیر مربوط نمی‌شود، اظهار کرد: سال‌های سال است آلودگی هوا را تجربه می‌کنیم؛ به‌طوری‌که مواجهه و بررسی صفحات تاریخ بیانگر این است که آلودگی هوای تهران در برخی از روزهای پیش از انقلاب اسلامی نیز گزارش شده است.

او با بیان اینکه مواجهه با آلودگی هوا فقط به ایران محدود نمی‌شود و تمام کشورهای جهان با این پدیده روبه‌رو هستند، گفت: مواجهه انسان‌ها با پدیده آلودگی هوا، یک موضوع تاریخی است و به زمان کشف آتش بازمی‌گردد. هنگامی که انسان‌ها آتش را کشف کردند و از سوخت‌های فسیلی بهره بردند با آلودگی هوا مواجه شدند. به عبارت دیگر می‌توان گفت که آلودگی هوا، پیامد استفاده از سوخت‌های فسیلی و کشف آتش است.

رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت درعین‌حال درباره پیامدهای آلودگی هوا به ایسنا توضیح داد: آلودگی هوا می‌تواند پیامدهای متعددی داشته باشد و تحت تأثیر قرار گرفتن حوزه سلامت از آثار پدیده آلودگی هوا محسوب می‌شود. براساس گزارش‌های سازمان جهانی بهداشت، آلودگی هوا دومین عامل مرگ‌ومیر انسان‌ها در جهان است. در این میان «فشار خون» نخستین علت مرگ‌ومیرهاست که در این زمینه هم بررسی‌ها نشان می‌دهد بخشی از شیوع فشار خون به دلیل آلودگی هواست.

این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره میزان حضور مردم در مناطق آلوده گفت: سازمان جهانی بهداشت در گزارشی نوشته است که بیش از ۹۹ درصد مردم جهان در مناطقی زندگی می‌کنند که میزان غلظت آلاینده‌های آن مناطق، به‌ویژه ذرات معلق کمتر از ۲.۵ میکرون از میزان رهنمودهای سازمان جهانی بهداشت بیشتر است. اگرچه تمام کشورهای جهان آلودگی هوا را تجربه می‌کنند، اما شدت مواجهه با این پدیده در کشورهای مختلف متفاوت است.

او ادامه داد: بر همین اساس میزان مواجهه استان‌های کشور ما با پدیده آلودگی هوا نیز از الگوی جهانی پیروی می‌کند؛ یعنی شدت آلودگی هوای استان‌های کشور یکسان نیست. به‌طوری‌که به عنوان مثال، طوفان‌های گردوغبار برخی مناطق کشور مانند شهر «زابل» سبب افزایش میزان غلظت ذرات معلق شده، به نحوی که میانگین غلظت ذرات کمتر از ۲.۵ میکرون شهر زابل بسیار بالاتر از توصیه‌های (رهنمود) سازمان جهانی بهداشت است. همچنین میانگین غلظت ذرات کمتر از ۲.۵ شهر تهران و کشور، بیش از رهنمودهای سازمان جهانی بهداشت است.

رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت دراین‌باره ادامه داد: بررسی مقابله‌ای «میانگین غلظت ذرات معلق کمتر از ۲.۵ میکرون کشور» با «رهنمودهای سازمان جهانی بهداشت» بیانگر این است که اختلاف چشمگیری میان این دو مؤلفه وجود دارد. نه‌تنها وضعیت «میانگین غلظت ذرات معلق کمتر از ۲.۵ میکرون کشور» با «رهنمودهای سازمان جهانی بهداشت» بسیار فاصله دارد، بلکه میانگین ذرات معلق کمتر از ۲.۵ میکرون با «استاندارد ملی ذرات معلق کمتر از ۲.۵ میکرون» هم تفاوت دارد و حدود ۲.۵ برابر استاندارد ملی است.

به‌تازگی سازمان روان‌شناسی فهرستی از روان‌شناسان جعلی و اکانت‌های اینستاگرامی آنها منتشر کرده است

چرا از روان‌شناس‌نمایان استقبال می‌شود؟

مریم لطفی

در روزهایی که بازار تولید محتوا در هر زمینه‌ای داغ است و صفحات متعددی در شبکه‌های اجتماعی در زمینه مشاوره در حوزه سلامت روان فعالیت می‌کنند، سازمان روان‌شناسی اخطاریه‌ای صادر کرده است. این سازمان فهرستی از روان‌شناسان جعلی و اکانت‌های اینستاگرامی آنها منتشر کرده و نسبت به فعالیت‌های این افراد هشدار داده است. این فهرست متشکل از اسامی ۱۳۳ نفر است که هرکدام در حوزه‌ای از حیطه روان‌شناسی فعالیت می‌کنند. از رشد و توسعه فردی تا قانون جذب در زندگی، کوچینگ، حال خوب، جذب دلار و... .

سازمان روان‌شناسی از مردم خواسته است با مراجعه به فهرست متخصصان دارای مجوز، از صحت مدارک و صلاحیت روان‌شناسان اطمینان حاصل کنند. همچنین تأکید کرده که این اقدام در راستای آگاه‌سازی عمومی از فعالیت‌های غیرقانونی افرادی انجام شده که بدون صلاحیت علمی و حرفه‌ای در حال ارائه خدمات روان‌شناسی و آسیب به سلامت روان جامعه هستند.

امیرحسین جلالی‌ندوشن، روان‌پزشک اجتماعی و روان‌درمانگر، در واکنش به این موضوع به «شرق» می‌گوید: «نظام روان‌شناسی بار اولی نیست که چنین فهرستی را منتشر می‌کند. چند سال قبل هم فهرستی از افرادی را که عضو نظام روان‌شناسی و مشاوره ایران نبودند یا در رشته‌هایی درس نخوانده بودند که افراد با تحصیل در آنها مجوز فعالیت دریافت می‌کنند، منتشر کرده بود، افرادی که ناشناخته هستند یا صلاحیت کافی برای درمان سلامت روان ندارند».

او معتقد است سردرگمی در این زمینه زیاد است و باید به دو موضوع کلی اشاره کرد: «جامعه روان‌شناسی‌شده به دنبال پیداکردن پاسخ سؤالاتش و رسیدن به نسخه‌های معجزه‌بخش برای بهترشدن و کامیابی و خوشبختی و تغییر زندگی تلخ است؛ آن هم توسط شیوه‌های جادویی و طلایی. جامعه‌ای که فکر نمی‌کند باید اول شرایط اجتماعی و سیاسی به صورت بنیادین تغییر کند و بعد شرایط عمومی مردم در پرتو آن تغییر یابد. این احساس ناکامی از وضعیت پیچیده کشور، آدم‌ها را می‌برد به این سمت که اگر نمی‌توانی دنیا را تغییر دهی، خودت را تغییر بده. این جمله معروفی است که در فضاهای زرد روان‌شناسی بسیار کاربرد دارد».

بازار عرضه و تقاضا

او می‌گوید این جمله غلطی نیست اما شکلی که این جمله بیان می‌شود مهم است: «وجه دومی که باید به آن توجه کرد نظام پولی و سرمایه است. وقتی این ماجرا بازار دارد، طبعا از منطق بازار هم پیروی می‌کند؛ چه برای کسانی که این سرویس‌ها را ارائه می‌دهند و چه برای مصرف‌کننده‌ها. جامعه‌ای که این نسخه‌ها را می‌پسندد طبیعتا بازار بزرگی تولید می‌کند و وقتی تقاضا زیاد باشد، عرضه هم زیاد خواهد شد. صاحبان این بازار هم موضوعات پیچیده را با فرمول‌های ساده ارائه می‌کنند و طرفدار هم خواهند داشت.

موضوع دیگری که باید به آن توجه داشت، مسئله سردرگمی است. در دنیا تقریبا دو روش وجود دارد. وقتی شما روان‌شناسی می‌خوانید، می‌توانید خدمات مشخصی ارائه دهید، اما برای ارائه خدمات روان‌درمانی و خدماتی از این جنس نیاز است دوره‌های تکمیلی هم گذرانده شود. دوره‌ای زیر نظر ناظر آموزشی یا سوپروایزر. این دوره‌ها کاملا رسمی هستند، باید آنها را گذراند و بعد اجازه فعالیت گرفت. در ایران اما متأسفانه با چالش‌هایی روبه‌رو هستیم. اینکه فرد چه زمانی بتواند روان‌درمانی انجام دهد مسئله است. حتی دانش‌آموخته روان‌پزشکی هم نمی‌تواند روان‌درمانی‌های درازمدت انجام دهد. بحث ما قوانین نیست، این است که براساس اصول علمی آیا فرد صلاحیت لازم را به لحاظ اخلاقی و علمی دارد یا نه».

او تأکید می‌کند صرف گذراندن دوره تخصصی در دانشگاه هرچند از نظر قوانین موجود اجازه فعالیت را به فرد بدهد، کافی نیست: «به همین دلیل در بسیاری از کشورها افراد پس از دانشگاه برای اینکه بتوانند کار روان‌درمانی انجام دهند، باید دوره‌های تکمیلی بگذرانند. این دوره‌ها معمولا چند سال است و شامل آموزش و کار تحت نظارت است. ضمن اینکه هر گرایش روان‌شناسی هم نمی‌تواند در زمینه روان‌درمانی اقدام کند».

این روان‌پزشک مثالی می‌زند: «مثلا اگر کسی در ایران در رشته‌ای درس خوانده که هیچ واحد روان‌شناسی را پاس نکرده و در کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی کودکان استثنائی می‌خواند، وضعیت عجیب می‌شود. این فرد اصلا کار درمانی ندارد و واحد درسی و تجربه لازم در زمینه درمان را هم کسب نکرده است. ضمن اینکه تحصیلاتش زیر نظر وزارت علوم بوده که کلینیکی در این زمینه ندارد. همین فرد صرفا بعد از گذراندن چند دوره، کارتراپی را شروع می‌کند و صفحه اینستاگرام راه می‌اندازد».

جلالی‌ندوشن تأکید می‌کند که صرف خواندن هشت یا ۱۰ واحد فوق‌لیسانس برای اینکه کسی مدعی شود روان‌شناس بالینی است، کفایت نمی‌کند: «فرد باید در وزارت بهداشت روان‌شناسی بالینی خوانده باشد. اینکه می‌گویم وزارت بهداشت برای این است که فردی که می‌خواهد بالینگر شود با بیمار سروکار دارد. نمی‌شود این فرد تا روزی که وارد اتاق درمان می‌شود حتی یک بیمار را هم مشاهده نکرده باشد».

او با تأکید بر اینکه این مسئله به موضوعی سهل ممتنع تبدیل شده است، می‌گوید: «متأسفانه هرکسی می‌تواند یک صفحه اینستاگرام باز کند و با روش‌های بازاری مختلف تولید محتوا کند. جامعه هم مستأصل است و به دنبال نسخه‌های شفابخش قهرمان می‌گردد؛ به‌دنبال کسانی که وعده‌های بزرگ اما آسان می‌دهند و امید تولید می‌کنند. در این فضا افراد زیادی جذب این تولیدات می‌شوند».

توصیه مهم

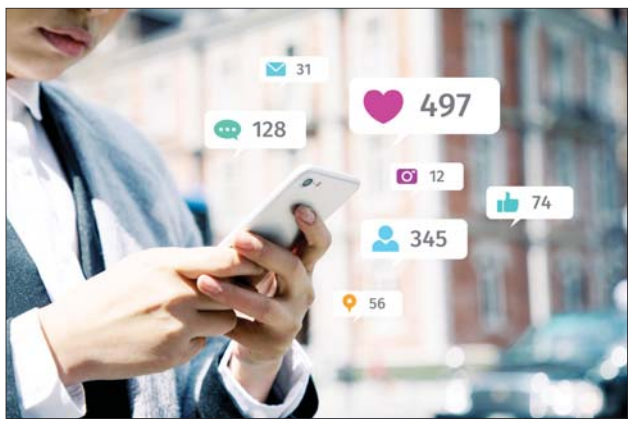
او توصیه‌ای برای مردم دارد: «وقتی مردم می‌خواهند برای زندگی‌شان از نسخه‌ای استفاده کنند، باید به استانداردهای لازم توجه داشته باشند. راه‌هایی برای اینکه مشخص باشد چه کسانی باتجربه، کارآمد و بااخلاق هستند وجود دارد. انجمن‌ها و نهادهای تخصصی اگر سؤال یا شکایتی در این زمینه وجود داشته باشد، پاسخ می‌دهند. من هم عضو هیئت‌مدیره و هم سخنگوی انجمن روان‌پزشکی هستم و این آمادگی را داریم که اگر در حوزه روان‌پزشکی این سؤالات برای کسی به وجود آمد، مراجعه کنند و پاسخ بگیرند».

او تأکید می‌کند که بهتر است مردم پیش از دنبال‌کردن صفحات روان‌شناسی و ارائه‌کنندگان این نوع خدمات، یک جست‌وجوی ساده در موتورهای جست‌وجو انجام دهند: «بررسی کنند فرد چه سابقه‌ای دارد، چه تحصیلاتی دارد و... . نمی‌شود فردی در جامعه نسخه بپیچد اما دو کتاب یا مقاله یا تحصیلات مرتبط نداشته باشد».

وضعیت خطیر روان‌شناس‌نماها

کارشناسان معتقدند وقتی در جامعه‌ای مردم بیش از اندازه در برابر مشکلات احساس درماندگی و ناامیدی کنند، نیاز به دریافت پیام‌های انگیزشی و امیدوارکننده روان‌شناس‌نماها نیز بیشتر احساس می‌شود. معضلی که فراگیر است و صرفا مختص کشور ما نیست. با اقبال هرچه بیشتر مردم به شبکه‌های اجتماعی و کالایی‌شدن محتوا در این عرصه، این معضل پررنگ‌تر خواهد شد.

سال ۱۴۰۰ محمد حاتمی، رئیس سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشور، درباره تعداد روان‌شناس‌نماها براساس صفحات آنها در شبکه‌های اجتماعی گفته بود: «طبق آمارهای اخیر مرکز ملی فضای مجازی ریاست‌جمهوری، ۱۲ هزار صفحه در شبکه مجازی اینستاگرام در حوزه روان‌شناسی فعال هستند. درحال‌حاضر آمار دقیقی از تعداد روان‌شناس‌نماها در صفحات مجازی وجود ندارد، اما براساس دنبال‌کننده‌های این افراد در صفحات مجازی، می‌توان گفت آمار این افراد حتی از روان‌شناسان واقعی و دارای تأیید صلاحیت سازمان بالاتر است».



او به باشگاه خبرنگاران گفته بود براساس بررسی‌ها و پرونده‌های موجود در سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشور، نزدیک به چهار هزارو ۵۰۰ پرونده شکایت وجود دارد. این افراد هیچ‌گونه مدرک تحصیلی مرتبط با حوزه روان‌شناسی ندارند و براساس تجربه‌های خود افراد را درمان می‌کنند: «سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشور در سایت رسمی خود اسامی هفت هزار روان‌شناس مورد تأیید را ثبت کرده است. به طور کلی نزدیک به ۳۳ هزار نفر به صورت کارآموز و کارورز عضو سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشور هستند که تعداد این افراد با روان‌شناسان مورد تأیید این سازمان به ۴۰ هزار نفر می‌رسد».

خبر

۲ برابر شدن جمعیت سالمند تا ۱۴۲۱

ایرنا: به گفته سیدجواد حسینی، رئیس سازمان بهزیستی کشور، براساس برآوردهای جمعیتی، با روند کنونی، ایران در سال ۱۴۳۰ به یکی از سالمندترین کشورهای دنیا تبدیل خواهد شد و بدیهی است که هرچه کشور سالمندتر باشد، نیروی جوان کم می‌شود و چالش نگهداری از سالمندان بیشتر خود را نشان خواهد داد. رئیس دبیرخانه شورای ملی سالمندان دراین‌باره می‌گوید: در بازه زمانی یک قرن از سال ۱۳۳۵ تا ۱۴۳۵ در کشور، تعداد سالمندان حدودا ۲۴ برابر افزایش پیدا می‌کند. مژگان رضازاده تصریح کرد: بیشتر این تحولات و تغییرات را به طور محسوس ما از سال ۱۴۲۰ تجربه می‌کنیم؛ یعنی پیش‌بینی می‌کنیم در سال ۱۴۲۵، ایران وارد فاز سالمندشدن جمعیت شود و تعداد سالمندان ما به صورت خیلی زیادی افزایش پیدا کند و در واقع تعداد افراد ۶۵ سال به بالاتر به طور چشمگیری افزایش پیدا می‌کند. به‌طوری‌که پیش‌بینی می‌شود تقریبا در سال ۱۴۲۰، ۲۰ درصد جمعیت و در سال ۱۴۳۰، ۳۰ درصد جمعیت ایران سالمند باشند. این تغییرات پیامدهای اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی عمیقی به‌همراه خواهد داشت که چالش نگهداری از سالمندانی که نیاز به مراقبت دارند، تنها یکی از آنهاست. آمارهای مختلف نشان می‌دهد حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد سالمندان مستمری، حقوق بازنشستگی و درآمد ثابت ندارند و برای نگهداری و مراقبت نیاز به اعضای خانواده و اطرافیان خود دارند. هنگامی که سن فردی بیشتر از ۷۵ سال می‌شود، حتما مراقبت می‌خواهد؛ در کشورهای دیگر بیمه مراقبتی دارند یا اینکه هزینه‌های مراقبت در دوران سالمندی به آنان پرداخت می‌شود، اما سالمندان در ایران چنین حمایت‌هایی را ندارند. از سوی دیگر، شواهد نشان می‌دهد سالمندانی هم که حقوق و درآمد ثابت دارند برای هزینه‌های مراقبت و پرستاری در منزل باید ماهانه مبالغی از ۹ میلیون تا مبالغ بالاتر، مثلا بیش از ۳۰ میلیون تومان را بپردازند که این غیر از مبالغ هزینه‌های درمانی و توان‌بخشی و البته هزینه‌های معیشتی است. بنابراین با توجه به اینکه حقوق اغلب سالمندان کفاف هزینه‌های نگهداری آنها را نمی‌دهد، طبعا باید جوانانی باشند که بتوانند از آنها نگهداری یا به آنها در خدمات مراقبتی، کمک کنند.

کاهش نرخ باروری، افزایش سن ازدواج و بهبود امید به زندگی، همگی از عواملی هستند که ساختار سنی و ترکیب جمعیت را دگرگون کرده‌اند. به گفته فرهاد نیلی، اقتصاددان، در ایران در سال ۱۴۱۰، دو نفر در یک خانواده باید چهار نفر را تکلف کنند، اما به لحاظ مالی و زمانی نمی‌توانند. البته علاوه‌بر فشارهای مالی، زوج‌های ایرانی در سال ۱۴۱۰ با کمبود زمان برای مراقبت از کودکان و سالمندان مواجه خواهند شد.

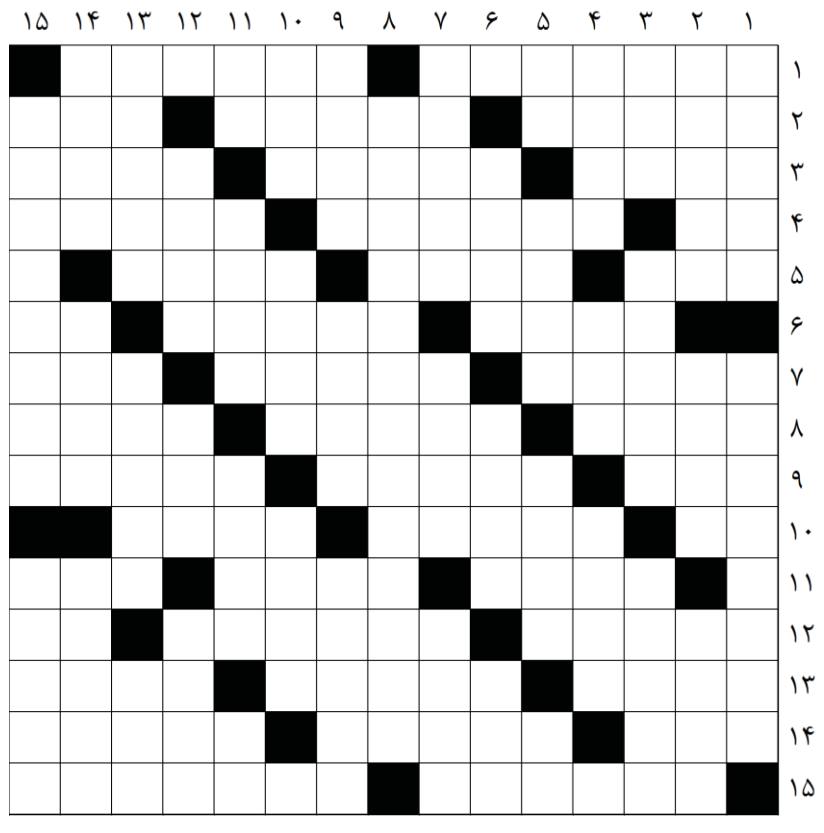
جدول ۴۹۶۵ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- واحد اندازه‌گیری سطح- سوبسید ۲- صداقت- هادی الکتریسیته- رشته‌کوهی در مرکز اروپا ۳- جانشین غسل و وضو در مواقع ناچاری- رویداد غم‌انگیز- باز شیمیایی ۴- قیمت بازاری- نوعی شیرینی کاکائویی- عزیز و ارجمند ۵- سبب خیر شود اگر خدا خواهد- گشاینده- پوشاکی زنانه ۶- قابل مشاهده- فراوان‌ترین کربوهیدرات در طبیعت- هزار کیلو ۷- کیسه بزرگ از پوست دباغی‌شده- موچین- آغوز ۸- فرزند به زبان کردی- معنی کلام- نقطه شروع ۹- پرهیزکار- سخن آمیخته به ریشخند- حمال ۱۰- حرف همراهی- ناسازگاری- دلیل‌ها ۱۱- ورزش رزمی چینی- از آثار هوشنگ مرادی‌کرمانی، نویسنده کودک و نوجوان- فراموشی ۱۲- سلوک در راه نیل به حقیقت- نوعی ماهی کنسروی- پاسخ منفی ۱۳- شریف‌تر- مذهب بومی ژاپن- زبانه آتش ۱۴- از حروف یونانی- یکی پس از دیگری- پایه‌گذار مکتب روانکاوی ۱۵- شور و غوغا- از شهرهای توریستی ایتالیا با دروازه‌های قرون وسطایی

عمودی:

۱- برافراشته- دانش بررسی چگونگی برقراری رابطه ۲- درست دانستن سخن یا عملی- شیرینی سنتی تبریز- مفتول ۳- سنت و آیین- ورزشگاه مشهور لندن- خراب ۴- واژه‌ای که در جمله بعد از حرف اضافه می‌آید- مسیر حرکت- ایستادن وسیله نقلیه در جایی ۵- افزونی برنج پس از پخته‌شدن- سمت راست- معبد یهودیان- حرف انتخاب ۶- کفایت‌کننده- رمانی نوشته رضا امیرخانی- مجموعه دستگاه گوارش ۷- صحرای محشر- اضافه‌شده- رنگ برتر ۸- از تأثیرگذارترین خوشنویسان معاصر ایران و ملقب به سراج‌الکتاب ۹- اسب بارکش- پارکینسون- اقدام‌کننده به کاری ۱۰- ضمیری عربی- در حال دویدن- زبان مردم پاکستان ۱۱- نشانه مفعولی- کفش لاستیکی- قرض- نصف فلفل ۱۲- رنگ نشان‌دهنده هیجان- ثروت و دارایی- فریب ۱۳- در حال نالیدن- واضح و آشکار- رنگ ۱۴- گاز بالابرنده بالن- ادب آموختن- صاحب کتاب سیرالعباد الی‌المعاد ۱۵- گواهی اتمام عملیات ساختمانی- از برادران حضرت یوسف(ع)

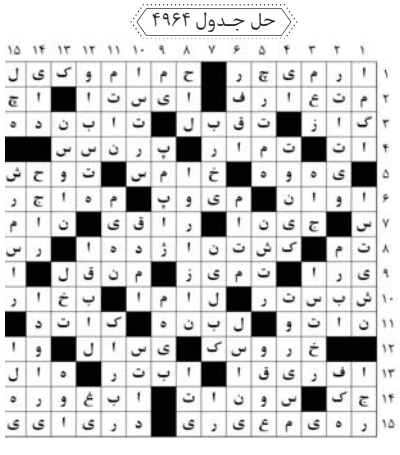


حل سودوکو ۳۹۶۰

۹	۵	۷	۶	۴	۳	۱	۲	۸
۶	۳	۴	۱	۲	۸	۷	۹	۵
۸	۱	۲	۹	۵	۷	۳	۴	۶
۲	۷	۶	۴	۳	۱	۸	۵	۹
۳	۸	۱	۵	۹	۶	۴	۷	۲
۴	۹	۵	۷	۸	۲	۶	۳	۱
۱	۴	۹	۳	۶	۵	۲	۸	۷
۷	۲	۳	۸	۱	۹	۵	۶	۴
۵	۶	۸	۲	۷	۴	۹	۱	۳

۴	۲	۳	۷	۸	۶	۵	۹	۱
۶	۱	۷	۵	۳	۹	۸	۲	۴
۹	۸	۵	۴	۱	۲	۶	۷	۳
۵	۴	۲	۱	۷	۳	۹	۶	۸
۷	۶	۸	۹	۴	۵	۳	۱	۲
۳	۹	۱	۶	۲	۸	۴	۵	۷
۲	۵	۴	۳	۹	۱	۷	۸	۶
۸	۷	۹	۲	۶	۴	۱	۳	۵
۱	۳	۶	۸	۵	۷	۲	۴	۹

حل جدول ۴۹۶۴



سودوکو سخت ۳۹۶۱

زمان پیشنهادی: ۴۰ دقیقه

قانون‌های حل جدول سودوکو

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.

۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

	۶			۸			۷	۳
۲								۵
۴	۱		۷			۹		
۷		۲	۶					
				۳				
					۵	۴		۶
		۵			۶		۱	۴
۸								۹
۹	۲			۴			۵	

سودوکو ساده ۳۹۶۱

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

سودوکو

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

		۷			۴	۳	۲	۶
	۴					۹		
				۲				۴
	۱			۳			۶	۲
۷			۱	۶	۲			۳
۳	۶			۵			۱	
۹				۷				
		۵					۳	
۴	۷	۶	۹			۲		